

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggiring bola memakai kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian dalam terhadap kemampuan kecepatan menggiring bola pada siswa kelas XI SMAN 1 Kluet Timur Aceh Selatan. Hal ini dibuktikan dari hasil pre test diperoleh nilai rata-rata sebesar 21,3 detik tergolong dalam kategori Sedang. Sedangkan pada tahapan post test diperoleh sebesar 17,5 detik dan tergolong dalam kategori Baik Sekali.

5.2 Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa SMAN 1 Kluet Timur Aceh Selatan disarankan agar terus meningkatkan latihan teknik-teknik dasar dan fisik agar dapat tampil maksimal saat bermain.
2. Kepada pihak sekolah, agar terus memberkan dukungan penuh kepada kegiatan olahraga di SMAN 1 Kluet Timur Aceh Selatan.